


天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料も無添加・自然食品を使っています

三喜(厨房)
 TEL/FAX 22-1545
 ゆるっとショップ(浄南町店)
 TEL24-3697 FAX24-3698
 もやいショップ(銀天街店)
 TEL/FAX 27-5310
 なごみショップ(亀川店)
 TEL 66-9637



三喜のお弁当メニュー

安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

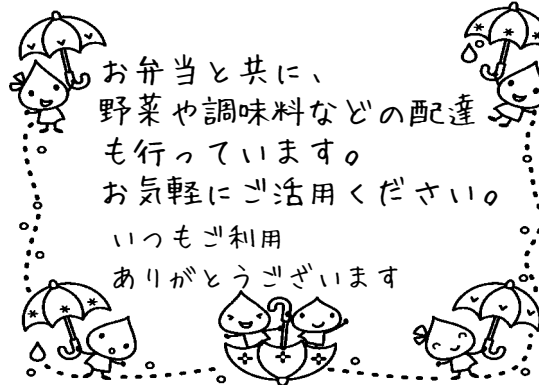
★肉・魚類も出来る限り天草産(国内産)を優先して使用しております。

弁当全品 540円

定番

● 幕の内弁当 550kcal	● 唐揚弁当 770kcal
● 豚カツ弁当 750kcal	● 鶏の照り焼き弁当 560kcal
● 魚フライ弁当 720kcal	
● コロッケ弁当 610kcal	

定番弁当は毎日(月~土)出来ます



お弁当と共に、
 野菜や調味料などの配達
 も行っています。
 お気軽にご利用ください。
 いつもご利用
 ありがとうございます

日替り

6/13(月) 705kcal ・フライセット (魚 ミニカツ ナス)	6/14(火) 680kcal ・鯖のユージンチ風	6/15(水) 575kcal ・鶏モモの照煮	6/16(木) 678kcal ・生鮭フライ (タルタルソース)	6/17(金) 650kcal ・野菜たっぷりハンバーグ (カレー風味)	6/18(土) 650kcal ・のり弁
--	---------------------------------	-------------------------------	---	---	----------------------------

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・板麩のエビチリ風 ・エリンギの生姜焼き ・キャロットとワカメの酢の物 ・漬物 ・三年番茶寒天 <p>~~~~~</p> <p>575kcal 疲労回復</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩と野菜のグラタン ・トマトと新玉ねぎのサラダ ・★ひよこ豆のバジル風味和え ・漬物 ・ココアもち <p>~~~~~</p> <p>560kcal デトックス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・野菜春巻 ・★野菜のゴマフリッター ・こんにゃくの万能だれ炒め ・漬物 ・穀物コーヒー寒天 <p>~~~~~</p> <p>583kcal 美肌 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・厚揚げのピザ風 ・蒸し野菜 ・山芋のガーリックソテー ・漬物 ・マクロビ塩麹ケーキ <p>~~~~~</p> <p>587kcal 血行促進 免疫アップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・糸こんにゃくのピリ辛炒め ・大根のゆかり漬け ・漬物 ・抹茶わらびもち <p>~~~~~</p> <p>580kcal デトックス効果</p>	<p>~マクロビ弁当とは~ 肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。 週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。</p> <p>★★マークは新作メニューです。</p>
--	---	--	---	---	--

★★ご飯を「白ご飯」「麦ごはん」より選択できます。ご注文時にお申し付け下さい。★★ ※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。